

# 臨床心理学から見た意識と自己形成

— ドイツ・ダンス教育視察旅行から見てきたもの —

The Consciousness and Self-Construction from the view of Clinical Psychology  
～What I thought through The Journey to observe the Dance-Education in Germany～

仁 里 文 美

Fumi NISATO

## 1. からだを通じた教育のあり方

ダンスを学ぶというとどんなことを想像するだろうか。ステップ、ターン、手の動かし方、身体の向き、動きのつながり、表情…多くの場所で行われているダンス教育は主にこれらを中心になされてしまっている。しかし、これらは単なる動きでしかない。ダンスはここと身体の総合芸術であり、ダンスはそれ自体、生きているもの、生きていくものとしての人間の持つ人間性や精神性の探求の過程であり、またそれを表現し、他者に伝えるための手段でもある。そのように考えるとダンスを学んでいくということは、単なる形・動きを身につけるだけではなく、人間性や精神性をより深く見出し、それらを他者に伝えるためのからだのトレーニングを行うことを意味する。したがってそれは単なるからだの教育にとどまるものではなく、そこにつながる「ころ」のトレーニングでもある。

ころそれ自体をころだけとしてトレーニングするために、瞑想などの方法もあるがなかなか難しいものである。そのために多くの宗教では、ころのトレーニングをからだを通して、というか、からだところをとともに鍛えることを目指している。天台宗では千

日回峰行があり、禅宗では座禅があるように仏教でもそうであるし、その起源を遡ること遠くインドのヨーガでもそうである。しかし実際には私たちが行う日常の生活それ自体も、からだを通じたものであるがゆえに本来的にはからだのトレーニングであり、ころのトレーニングである。実際私たちは成長過程において、遊んだり行動したりという日常の生活の中で身体の動かし方や物事に対する認知や判断などを身に付けてきているのである。学校生活の中で明確に教えられたものもあるが、それはごく一部であり、ほとんどは学校教育以外で無意識的に身につけてきたものである。水泳や鉄棒、マット運動などに代表されるように意識的に学んだものも、時間の経過と共に無意識に落とされて「身についた」ものとなっている。したがって、行動の意図や認知の内容は意識されるが、痛みやごく一部の緊張以外の身体感覚や動作はそのほとんどが無意識である。それらを再度意識化するためのからだ意識をつなげる作業によって、からだのトレーニングがころのトレーニングになるのである。しかし、身についたトレーニングの結果はまた無意識の領域へと落ちていく。それでもって始めて表現とし

て無限の可能性を持つものとなるのである。

## 2. ドイツのダンス教育のあり方

筆者は金城学院大学父母会の短期留学助成を受け、2004年9月末から10月にかけて、ドイツ・デュッセルドルフにおいて開催された第5回国際ノルトライン＝ヴェストファーレン・タンツ・メッセ（ダンス見本市）に参加し、また近隣の大学のダンス科の授業などを視察することが出来た。

ダンスメッセはデュッセルドルフの中心を少し北に行った広い公園の一画のノルトライン＝ヴェストファーレン文化フォーラムおよびデュッセルドルフ市立美術館を会場として、開催された。全世界38カ国から192のカンパニーなどのグループが参加し、全体としての参加者は1000名を超えるものであった。特に今回はウクライナやロシア、リトアニアなどの東ヨーロッパからの参加者も多かったようであるし、韓国、日本はもちろんのこと、シンガポールからも初めて参加されたとのことである。各グループが出しているブースを回った感じでは、雰囲気はどこも開放的であり、和やかで、筆者たちが行っている海外からの講師の招聘や、留学生の交換といった交流に関心を示し、若い人々の教育の推進に関心をもたれる方が多かった。



### (1) ケルン音楽大学ダンス科およびフォルクゲング大学のダンス科のレッスンから

今回視察したドイツのケルン音楽大学ダンス科およびフォルクゲング大学のダンス科では、国籍も、人種も、年齢も、身長も、体格も、ダンスにおける経験も技術も、さまざまな学生たちを受け入れ、一緒に教育していた。世界各国から国籍を問わず一流のダンサーを教員として招いている。そして海外からの留学生も多く、また飛び級なども認めているために16、7歳の学生も中には混じっている。そのためにレッスンは専ら英語で行われ、一部ドイツ語が用いられるといった状況であった。また今回は筆者も含め、一度に3名から6名程度の日本人の視察のメンバーも快くレッスンを視察もしくは参加させていただいたが、そのような許容量の大きさに感謝すると共に、筆者自らが行っている授業を考えると、同じようなことがどれだけ可能であるかを考えさせられた。それは教員がプロとして自分自身の技術とレッスンにゆるぎない自信を持って教えていることの証左であろう。

留学生も含めて、将来ダンスを職業にすることを目標に大学に来ていることもあり、当然のことながら遅刻は全く許されず、遅れてしまった学生は入り口付近でレッスンを見ることが暗黙の了解となっている。中には該当のクラスに所属しておらず、レッスンには参加しないが、見るためだけに朝から来ていた学生もいた。もちろんのことながらレッスン中は私語など一切なく、教員によって多少の差はあるものの和やかであるが真摯な雰囲気が漂っている。それはダンスというものが、本来受身では成立しがたいものであり、学生一人一人が学ぼうとする自らの意思や意欲によって、そこに参加しているからに他ならない。教師が熱心であるからそうなるのであると同時に、学生の真剣な態度に応えるよう

に、一人一人に熱心に指導していた姿も印象的であった。

本来的には学問や教育は上からの押し付けではないはずである。それが、座学と呼ばれてしまっているその他の学問であっても、同じことである。学生一人一人が、自ら考えたり、発言したり行動したりすることこそが、学びとなるのである。臨床心理の分野では神田橋がいうように、脳を「忙しく」しながら授業や事例を聞くことが求められている。学んでいること、そこで話されていることが自分のこれまでの様々な経験や考えてきたこととどのようにつながるのか、を考えながら聞くのである。それは受身のものではなく、自らが常に主体的に「自己」としてあることが基本となる。

また、レッスン時に、音楽テープを用いることはほとんどなく、専属のピアニストもしくはピアニスト兼パーカッション奏者が生で演奏する。これは筆者には大きな驚きであった。ピアニストが教師の要求する踊りのリズムやニュアンスを汲み取って演奏するので、音楽はダンサーにとって単にリズムとスピードを刻むものとしてあるだけではなく、音楽の強弱はもちろんのこと音色や音調を感じて、基本練習からカンヴァネーションに至るまで踊りの質や表現をそこに載せることが出来ると共に要求されるので、生の音楽が、ダンスを学ぶ上での大きな助けになり、そしてダンスと共にあることを実感するのである。それはすなわちダンスが、動きからのみ成り立っているのではないと考えられているからこそである。そして「生」であるということは、時とは二度と繰り返せない、取り戻せない時であり、音楽もダンスも人間もその中にあることを実感させるものであった。



このような大学の雰囲気の中で大切にされていたのは踊ることはもちろんであるが、技術だけではなく、基本的なからだの使い方そのものであり、そしてその個人の個性であった。自分の身体の構造を知ってからだに無理な力をかけずにいかに反動やからだの流れを通して動くことができるか、ということである。また、身体の各部分とそれらのつながりを感じて、踊ることも大切なことである。

これに関しては、両方の大学でバレレッスンなどを通して徹底されていた。そしてそれらをからだに叩き込ませると同時に、自分の動きを認知して、自分の動きをつくり、それを反復することである。そこにおいては自分の身体に対する信頼と同時に身体をいたわり、大切にすることが強調される。あるレッスンにおいては床に倒れる動きを5種類作りなさいという課題が出された。そのとき、ある学生が頭から倒れていたり、手でのサポートなしに倒れていたりするのを見て教師はため息をつき、とがめていた。身体にダメージを与えないで最大限の表現をすることは、「踊るための」テクニックとして不可欠なことである。私たちは身体なしには生きていけない。ある踊りをするのが、身体を傷つけたり、将来踊れなくなしたりするものであってはならない。ダンスは人間の「生」の側にあるもの

であり、踊っている当人にも、そしてそれを見るものにもその「生」<sup>せい</sup>を実感させるものである。

そして何よりも、踊ることはその人の個性を表すものであり、それは振り付けが決まっても、その中からにじみ出てくるものがダンスの幅を作り出すのである。ダンスが、生きているもの、生きていくものとしての人間の持つ人間性や精神性の探求の過程であり、またそれを表現し、他者に伝えるための手段でもあるならば、上手に踊るだけことが本来的なダンスの目的ではないはずである。



## (2) エssenヴェアデンギムナジウムの見学から

また、フォルクヴァング大学の近くのエッセンヴェアデンギムナジウムでは、他の多くの学校が休みである午後にダンスのレッスンを行っている。特に、7年生では、フォルクローレ（民族舞踊）のクラスがあり、それを見学させていただくことが出来た。ダンスは単なる現代の踊りではなく、古くからの伝統の上に立つものであり、民族舞踊は「祭り」の中で季節ごとに太陽の恵みや収穫などを祝って行われてきたものである。また戦さや旱<sup>ひでり</sup>の際の祈願の祭りにも踊られてきたし、自分の村や集落の成り立ちを示す神話を表すものとしても踊られ、それによって自らの属する集落の一員としてその伝統を受け継ぐ踊りでもある。踊ることによって自分自身の出自を明

らかにし、自らの民族の誇りを示すのである。民族は固有のリズム感を持っており、それは生きていることの証として祭りの際にその音楽を奏で、踊る。したがって、大人になる前からもしくは大人になっていくにつれて、自らの社会を構成する一員としての自覚を養うことになる。現代においては祭りの本来的な社会的意味はどんどん薄れていっているが、ダンスを踊る者として、その根源的な成り立ちとその意味に触れることは大きな意味がある。

それと共にダンスを踊ることによって自分自身の中に何が起きるのか、自分と周りとの関係はどうなるのか、また何が伝わるのか、などといった事柄を難しいテクニックをおぼえることよりも肌で感じることを大切にしているのだと思われる。

沖縄においてフィールドワークを行った際に、神<sup>かみんちゅう</sup>女であるAさんは海神祭でのハーリー（船での競争）や相撲はカミに集落の一員として健康でいられたことを見ていただいて、それを感謝することの現れであると言われた。また、久高島の旧正月においては、神女<sup>シヤクトウイ</sup>らと盃事をした後必ずカチャーシーを踊る。それは一般的には家内安全や健康祈願のためにとされているが、地元の方にお聞きしたところ、盃事をしてカミ様に自分のことを認めてもらったことのうれしさに我知らず踊り出さずにはいられないところから来ていると言われた。このようなことは沖縄においてだけでなく、全世界に共通のものであると考えられる。ヨーロッパにおける民族舞踊においてもその根源は同じであろう。

日本の内地においてもようやく、子どもの教育の中にこのような観点を加えることは、最近少しずつ地域の活性化を計ってつながりを大切にしようとしたり、伝統を学ばせようとしたりするところから行われるようになって



てきているが、その理念や背景自体を教員自身もまだなかなか理解していないところが大きいように思われる。これからの課題と言える。

### (3) ダンスメッセと現代社会

しかし、残念なことにダンスメッセのショーケースで観ることの出来たダンスにおいては、その多くが、まだ20世紀からの現代的な不安や恐怖、依存などに苦しめられ、抗い様がなく呑み込まれてしまっている人間か、その逆にそのような不安などを感じていないかのように表面しかものごとを見ない、表面でしか関わらないあり方を描いている作品、カンパニーばかりが目についてしまった。第一級のテクニックを持っているにも関わらず、恐怖に押し殺されんばかりになってしまっている人間の姿や他者と関係を取ったり意志の疎通を図ったりすることができずにいる姿をただ描くのみであるダンスが演じられ、それに拍手する大勢の観客たちの姿に愕然とせざるを得なかった。生きていることを実感するよりも、もしくは実感することなしに、恐怖や不安に押し殺されそうになっている様をずっと踊り続けるのは、そしてそれを見続けるのは、どれだけ苦痛なことだろうかと思われる。

そうは言っても不安や懼れ、恐怖は誰にでもある。それらをどのように扱えばいいのだろうか。不安や懼れは自分の状態を顕す指針であるが、多くの場合それに捉われて自分の能力を自由に発揮することができなくなってくる。しかし、それらは本来自分が社会の中で生きていくうえで自分を護る際のサインとして有効であるし、また生きているからこそそのような不安や恐怖を感じるのでもある。不安や恐怖を全く感じない、感じられない人は、それはそれとしてまた病いである。

現代の社会の中で、不安や恐怖は確かにあ

り、最近ではやっとそれを認めたり、自覚したりしだしている。うつ病やがんになった人が、それを回りに告げたり、闘病記を出版したりしているのはその証であろう。しかし、まだ多くの人々はそこから逃げてしまっているし、さらにそれにどのように向かっていけばいいのか、もしくはそれにおびえている人にどのように向き合い、関わればいいのかということに対してはほとんど見えなくなってしまうように思われる。ダンスメッセのショーケースでもその不安や恐怖の存在を見せることはしていたが、その先がないのである。「心の時代」「心のケア」ということがこれだけ叫ばれていても、基本的な理念やスタンス自体が、希薄になってきている。しかし、ダンスによって、恐怖や不安におびえつつも前を向いて生きること、その中で生きようとする人間の存在を示すことが可能なのではないだろうか。動く、踊るということは、受動的には出来ない。主体的に自ら踊ろうとする意思があって始めて動く、踊ることが可能になるのである。その意味でダンスは「生」の側に常にある。

ピナ・バウシュの作品やヘンリエッタ・ホルンの作品にはそれが感じられた。作品の如何に関わらず、一人の人間が放つ個性とその底にある存在感が何よりも前面に出てきて、それが作品自体を構成しているのである。ダンサーの役柄が、周りから認められなかったり、見捨てられてしまったりするものであっても、変な目で見られるものであっても、自分に自信が持てなくてぐしゃぐしゃになっている役でも、ダンサー一人一人はそれが生身の、生きている自分自身であることを主張している。それは本来的な踊ること自体から湧き出してくることである。命があることによって動くことができる、そしてそれぞれが、一人一人別々の人間としてそれぞれ違う個性を

歴然として持っていることがそこから滲み出してくるのである。テクニック自体も第一級のものであるが、それを身につける過程で自分自身の存在と向き合い、自分の思いや考え、理想などを突き詰めていった結果であろう。しかし、これは終わることのない探求である。社会が急速に変わっていき、また自分自身も日々刻々と変わっていく中で、自分の思いも、存在の感覚も変わっていく。身体も変化している。それらを踏まえて常に求められる探求なのである。

このような観点は日本のダンス、もしくはダンス界にはあまり見られないことかもしれないが、何よりもこれからの社会の中で必要なことではないだろうか。

### 3. ドイツの理念

ドイツにおいては Spiel Gut といわれるおもちゃの協会があり、そこにおいては年に1度、心理学者・教員・親・デザイナーなどが話し合っ、どのようなおもちゃが子どもにとっていいのかを選定する。そこでは、子どもの発達のあり方と与えるおもちゃとのつながりを検討する。すなわち、どのようなおもちゃを子どもに与えることが子どもの成長発達によい影響を与えることが出来るのかを考えるわけである。そこで問題とされるのはおもちゃの性能や機能にとどまらず、形・色・素材・安全性・安定性なども問われてくる。すべてのおもちゃがその審査に通るわけではないし、その審査を考慮に入れずに作られるおもちゃもドイツには当然ある。しかし、この協会はもう50年続いてきて、検討が毎年なされているわけである。すなわち、子どもにとって何が必要か、大切なことを大人たちが立場や領域をこえて集まり、考えるということ自体が重要なのではないだろうか。

従来のドイツにおいては、おもちゃは親子

と一緒におもちゃ屋さんに出向いて子供のほしいものを買いはるのではなく、親だけがおもちゃ屋さんに出向いて、子供に相応しいと思われるおもちゃを買ってきてそれを子供に与えるそうである。最近でこそ、その傾向は変わってきて、今回たくさんのおもちゃ屋さんで、親子連れに何度も出会った。しかし、日本のように、勝手に子供がおもちゃを選んでいて、「これにするの」と選んだものをそのまま買いはる姿はなかった。親が必ずそれを吟味して承認するということをしていたように思われる。

また、おもちゃ屋さん自体が日本のような派手でけばけばしいものではなく、他のお店にまぎれるような体裁であり、多くの店では、ある程度年配の女性が店員もしくは店主として相談に乗ってくれる。そしてコンピュータゲームは置いていない場合が多く、デパートなどでおもちゃ売場に置いていても、別コーナーになっていることが多かった。またプラスチックの玩具は少なく、木や布、金属などの製品が多くを占めている印象が強かった。

### 4. 日本のことを振返って

現在の日本の社会において、多くのことがらに明確な理念を欠いているといってもいいかもしれない。それは特に教育の場面において明らかになってきており、それが社会に大きな影響を与えるものとなってしまっている。どのような子供に育てたいのか、そしてその子供たちが造り、生活する時代の社会はどのようなものであればいいのか、などについて深く考えて、自分なりの意見や主張を持っている大人は残念ながら少ない。それどころか、自分たちが今どのように生きていくのか、そのためにどうすればいいのかすら、本当にはっきりしていない。現代の多くの教師（保育士）も、また母親も一人の社会人として、人間と

しての育てる側としての意識，そして自分が生きる社会の一員としての意識を自分自身がどのようにもっていくのか，そしてさらにどのように持つように指導していくのが，課題となる。

社会はそれ自体として成立しているのではない。個人が集まって，社会を構成するのである。そしてその個人がそれぞれ自分としての意識を持って行動することが，社会自体を動かしているものである。そしてそこから見えてくるものが，今の社会の姿そのものである。その基本はどこに行ってしまったのであろうか。多くの犯罪者が非難されるが，そのような犯罪者を生み出しているのはこの社会である。また臨床の場に，打ちひしがれて来られる姿は痛々しい。しかし，誰でもない，その人のまわりが，そして社会が，その人をそのようにさせ，そのように扱っているのである。

## 6. 最後に

認知は認知心理学が言うようには，人間に共通のものではない。ドイツから帰った後，空の雲は普段見ているよりもずっと立体的に見え，空の高さと奥行きがより感じられた。木々の緑はドイツよりは生気に乏しかったが，それでもいつも日本で見ているよりも自己を主張していた。不登校になってほとんど家から出られなかった人が，やっと友達と待ち合わせをしても，まだその「時」が来ていなければ，なかなか駅で友達を見つけることができなかったり，待ち合わせの場所に行くための案内板がわからなかったりする。人が何を見，どう判断するかは，そのときのその人のこころのあり方に大きく左右されるのである。臨床心理学はそのことを教えてくれる。しかし，それが社会において認知されることは残念ながら少ない。情報は確かに多くなったが，

ともすれば情報に対して人は受身になってしまふ。その情報をどのように受け止め，どのように用いるのかを教育は考えなければならない。そしてこれらすべては社会の問題であるからこそ，個人の問題なのである。

最後に視察旅行を計画いただいたNPO法人京都ダンスアカデミーの関係者の皆様に感謝いたします。

## 参考文献

- |       |   |
|-------|---|
| 神田橋條治 | 治療のこころ 第一巻 花クリニック神田橋研究会 1992年                         |
| 仁里 文美 | 沖縄が臨床心理学にもたらすもの<br>成安造形短期大学紀要vol.40<br>p. 65～68 2002年 |